

愛情力量大 程琬容泳往直前

黃邱倫／專題報導

「加油」或許對很多人而言可能是一句很普通的話，但對於程琬容來講可就不同了，尤其是出自於男友袁平的口中則是信心與勇往直前的力量，當然意義非凡。

吸引我的地方就是勇於追求目標，每次看到她在泳池裡奮戰的背影，深深感動著我，也很高興她能一步步實現自己的夢想。」

為了給女友一個驚喜，去年情人節袁平先帶著程琬容吃完大餐，緊接著兩人又登上101大樓欣賞大台北夜景。這項安排讓程琬容歡喜不已！也覺得自己的選擇是對的。

程琬容說：「別看袁平才20歲，他的心思細膩，也很貼心。不論是參賽前或是補課唸書，怕我太過勞累，他總會替我準備好營養品，男友所做的一切我都看在眼裡。」程琬容強調，袁平不會說甜蜜的話，也不會有太多浪漫的舉動。但簡單的加油聲就是最好的鼓勵，同時也是讓她能夠繼續拚戰下去的原動力。

簡單加油聲 女友原動力

從認識到開始交往相隔6年，程琬容與袁平去年在全國大專運動會幫助台大勇奪8面金牌，並且攜手參加香港東亞運動會。雖然袁平的表現不如程琬容來得出色，但她仍期盼袁平能再接再厲，進而在年底的廣州亞運大放異采！

沉寂多年的台灣泳壇，總算在去年有了好的開始。程琬容與袁平則開創了屬於兩人的未來，也讓人見證到愛情的力量有多大。

琬容與袁平 池畔生愛苗

「他平常話就不多，練習的時候沒什麼交集，不過每當我碰到瓶頸，或是體能到了極限，他總能適時的出現在我身旁，而耳邊又會聽到『加油』，讓我頓時燃起信心，有勇往直前的力量。」程琬容表示。程琬容與袁平這對池畔情侶其實早在國中時期就已認識，但當時大兩歲的程琬容，並未和袁平有任何交集。甚至直到高中畢業、出國遊學，兩人都僅是朋友關係；直到應蔡軒宇教練之邀，程琬容回國再次投入訓練後才出現變化。

重逢於池畔的兩人，沒想到意外擦出愛情火花。程琬容回憶：「或許是彼此欣賞吧？才會不知不覺得走在一起。」袁平則說：「琬容最



▲東亞運游泳金牌程琬容長相清秀可愛。

愛相隨

▲去年香港東亞運女子400公尺混合式金

琬容謝恩師 盼亞運再發光

黃邱倫／專題報導

一度曾自認難於突破而萌生退意的程琬容，在教練蔡軒宇的苦口婆心勸說下終於回心轉意，我國才有

機會贏得史上第1面亞錦賽與東亞運游泳金牌。因此，程琬容的與蔡軒宇師徒再度結合，可說是千里馬碰到伯樂的最佳寫照。

身高僅有160公分的程琬容，10年前是我國泳壇3朵金花之一（林蔓縵與楊金桂），可惜在其他兩人

程琬容小檔案

生日 1988年2月22日

許是彼此欣賞吧？才會不知不覺待在一起。」袁平則說：「琬容最證到愛情的力量有多大。」

重披戰袍 亞錦賽東亞運摘金

黃邱倫／專題報導

2007年一通越洋電話，蔡軒宇教練適時喚醒愛徒程琬容沉睡已久的雄心壯志；也由於這通電話，才能讓2009年的台灣體壇有了突破性的成就。一度心灰意冷、自我放逐的程琬容，重披戰袍後一鳴驚人，先在亞錦賽拿下我國史上首金，緊接著又稱霸東亞運。

「我就是不甘心，為什麼我的努力總是看不到成效，我要一項屬於自己的全國紀錄。」程琬容憑著這股信念開創光明未來，並且在亞洲泳壇投下一顆震撼彈。

出身游泳名校南港高中的程琬容，高三時自認成績無法再突破，於是選擇休學一年前往美國遊學。或許是視野大開，程琬容從自怨自艾轉而成熟，返國後重新投入訓練，不到兩年就在國際舞台大放異采！

程琬容小學一年級在父親程展達帶領下開始接觸游泳，但她認真學習的時間是在小學四年級。啟蒙教練蔡軒宇表示，程琬容是一位資質相當好的選手，可惜以往對她太嚴格，疏於了解她心中的感受，導致她在高三時輸給楊金桂之後決定退出泳壇，「當時我的心裡很掙扎，但最後我選擇放手，讓她好好沉澱一下。」蔡軒宇說。

程琬容去年終於破繭而出，在全運會包辦8金，並且3破全國；隨後又在佛山亞錦賽摘下200公尺個人混合式金牌。年底香港東亞運400公尺個人混合式，她在強敵環伺下擊敗中國名將劉京。不但改寫高懸16年的大會紀錄，更是我國在睽違11年之後第1面國際綜合運動賽會的游泳金牌，瞬間成為亞洲泳壇閃耀之星。

對於去年的表現，程琬容給自己打了「一百分」，「我已經盡了最大力量，尤其是東亞運一戰讓我更具自信心，也對於年底廣州亞運燃起爭奪獎牌的希望。雖然屆時一定會碰到各國高手，但我絕對有能力 and 他們一較高下的。」程琬容信心滿滿說著。

為了備戰亞運，體委會主委戴遐齡表示，已將程琬容列入「重點培訓計畫」，只要擬定好專案計畫，程琬容即可全心投入訓練。程琬容則以感謝的口吻說，給我一個良好的訓練環境即可，其他就靠自己努力！「每當碰到最累、快要撐不住的時候，我就會告訴自己，突破極限的時機已經來臨，千萬別放棄。」這是程琬容自我鼓勵的一句話，她也希望所有人都可以堅持目標，為實現夢想而勇往直前。



▲去年香港東亞運女子400公尺混合式金牌得主程琬容（右）與另一位游泳國手袁平（左）是情侶，平時沒有比賽也會抽空下水活動，保持最佳狀況。（季志翔攝）

程琬容小檔案

生日	1988年2月22日
身高	160公分
體重	49公斤
學歷	康寧國小、南港國中、南港高中、台灣大學
興趣	看電影（不看鬼片）、聽音樂
專長	100蝶、200蝶、200混、400混
重要成績	★98年大運會4金2銀 ★98年全運會8金、3破全國 ★2009年佛山亞錦賽1金1銀1銅 ★2009年香港東亞運400個人混合式金牌

黃邱倫／製表

身高僅有160公分的程琬容，10年前是我國泳壇3朵金花之一（林蔓縵與楊金桂），可惜在其他兩人強烈光芒下苦無出頭天機會，讓原本不服輸的程琬容猶如洩了氣的皮球一樣心灰意冷。「我在美國那段時間腦袋全部放空，而且還到餐廳打工賺零用錢，幾乎都沒有練習，希望藉此忘卻過往。」程琬容說。

「我最感謝的人是蔡教練，他在我最低落的時候適時鬆手，讓我到外面開拓視野；沉澱之後又不斷鼓勵我別放棄，是他給我重新回到泳池的勇氣，也是幫助我東山再起的恩人。」程琬容滿懷感恩之心說。

蔡軒宇則說：「程琬容是自我要求與求勝欲望很高的選手，凡事做到完美才會休息；即使是再嚴格的訓練，她都不會輕言喊累。從谷底反彈，程琬容付出比常人更多的心力與努力，我只是從旁協助，能有今日表現是她應得的。」

曾是全國紀錄保持人、也當過體育台主播，目前是台大游泳隊教練的林謙如說，程琬容是沉默寡言與內斂的人，加上心理素質優於其他人，所以才會有如此傑出的成績。

台大體育室教授黃英哲說，大部分的體育績優生在進入大學後，常常會因練習而疏於學業，甚至有人還會遭到退學。程琬容不但能長時間練習，課業更沒有落後，她是一位品學兼優的好學生和好選手。

2009年是程琬容最風光的一年，邁入2010年，則有更嚴苛的考驗等著她，尤其是年底廣州亞運勢必會碰到日本與中國等好手。「雖然前面的路不好走，但我仍會勇於面對；盼望能繼曼谷亞運蔡淑敏在200公尺自由式封后，12年之前後再度站在頒獎台」程琬容表示。